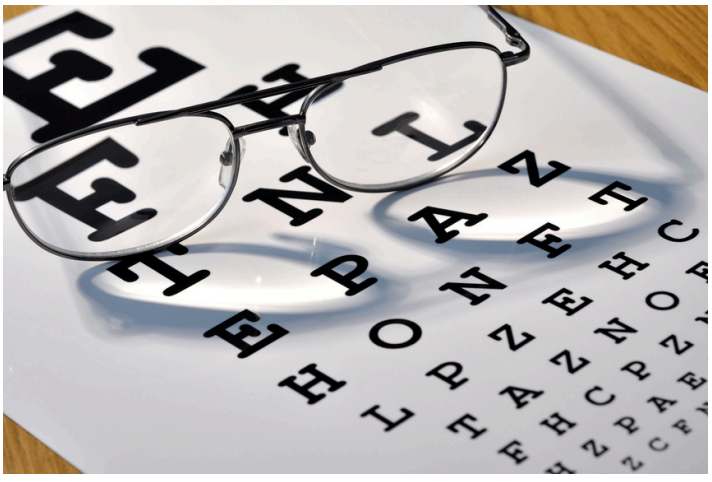
Ojo con tu seguridad:
Visión clara para pasos firmes

Los cambios en la visión suceden lentamente; tan lentamente que puede que no te des cuenta al inicio. Con la edad, es normal tener problemas para leer letras pequeñas o para ver en luz tenue, pero incluso los cambios más pequeños pueden aumentar tu riesgo de caer. La pérdida de visión puede más que **duplicar** tu riesgo de caídas pues tus ojos tienen un papel esencial en el equilibrio y el desplazamiento.

Puedes proteger tu visión y mantenerte firme al:

- **No ignorar los cambios;** haz un chequeo de tus ojos con un profesional.
- **Agendar exámenes de la vista regulares** (al menos una vez al año).
- **Mantener tus gafas o lentes de contacto actualizados** y ajustate lentamente a nuevas rectas.

Tu visión te ayuda a mantenerte conectado con el mundo, ¡que se mantenga clara y fuerte!

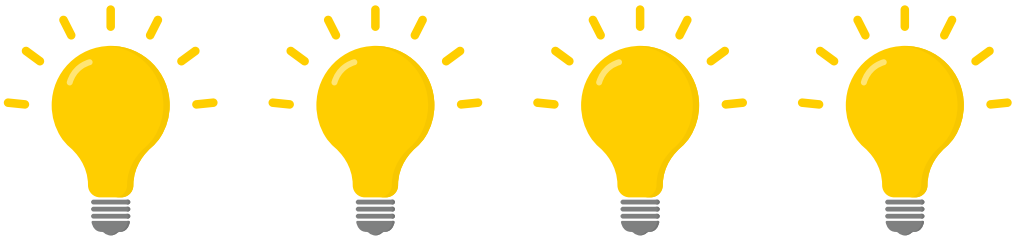


wiha Wisconsin Institute for Healthy Aging
Falls Free Wisconsin

Una buena iluminación no es sólo para confort: es clave para tu seguridad. Un hogar bien iluminado te ayuda a ubicar riesgos de tropiezos y pisos irregulares, reduciendo así tu riesgo de caídas.

Formas simples de iluminar y mantenerte seguro:

- **Reemplaza bombillas quemadas de inmediato:** pide ayuda si es necesario.
- Incorpora **luces de noche** en habitaciones, pasillos y baños.
- **Siempre enciende las luces** antes de utilizar escaleras o caminar en áreas oscuras (incluso durante el día).



Los cambios en la visión pueden dificultar tu desplazamiento y afectar tu seguridad, causando que evites algunas actividades o tu tiempo de socializar.

No permitas que los cambios en tu visión atenúen tu independencia. Si estás limitándote, habla con tu médico u oftalmólogo: ¡tomar acción temprana puede marcar una gran diferencia!

Explora algunos recursos útiles en FallsFreeWI.org/sight/ y ve tu camino hacia una forma segura de vivir.

wiha Wisconsin Institute for Healthy Aging

Falls Free Wisconsin